

## PRAKTISKE RÅD

Etter oppkast bør man vente minst en time med å pusse tennene. Dette fordi tannoverflaten blir påvirket av magesyren og gjør emaljen mindre motstandsdyktig. Er du for raskt ute med tannbørsten, kan tennene skades unødig. Skyll istedet munnen med vann eller fluorskyll.

For øvrig bør tennene pusses som vanlig morgen og kveld, men prøv å unngå tannkremer med mye slipemiddel. Hvis du føler deg sår i munnen, bruk en tannkrem som ikke inneholder såpe. Spør om råd på apoteket eller hos tannlege/ tannpleier. Glem ikke rengjøring mellom tennene med tannpirker eller tanntråd.

Husk også å børste tungen. Mellom tungepapillene kan det bli liggende rester av magesyre som risikerer å bli overført til tennene.

Unngå å drikke brus. Husk også på at en del sportsdrikker er veldig sure. Snakk med tannhelsepersonell om mat og drikke som påvirker tennene.



ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser er en landsdekkende interesseorganisasjon for alle som er berørt av problematikk rundt mat, kropp og selvfølelse.

ROS gir råd og veiledning til dem som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og til deres pårørende.

TA KONTAKT!

E-post: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no)  
Telefon: 948 17 818

[www.nettros.no](http://www.nettros.no)  
[www.facebook.com/nettros.no](https://www.facebook.com/nettros.no)

### Bli medlem i ROS

For kun kr 200 i året kan du hjelpe oss med å hjelpe flere.  
Meld deg inn ved å sende SMS med kodeord ROS <Navn, adress, e-post, fødselsår> til 2434 eller benytt innmeldingsskjema på [nettros.no](http://nettros.no)

**ROS**  
RÅDGIVNING OM  
SPISEFORSTYRRELSER



**TANNHELSE**  
OG SPISEFORSTYRRELSER

# HVORFOR BØR DU GÅ TIL TANNLEGE?

**Sliter du med en spiseforstyrrelse? Uregelmessige måltider, høyt inntak av karbohydrater og hyppige brekninger kan gi skader på tennene. Men husk – det er hjelp å få.**

Sukker og andre karbohydrater danner sammen med munnbakterier syrer som gradvis løser opp tannemaljen og lager hull i tennene. Et alvorlig kariesangrep gir oftest tannverk, men ikke alltid.

Regelmessige brekninger over lang tid kan gi etseskader på tennene. Ofte går nedbrytingen av tannemaljen langsomt og kjennes ikke, men skadene kan bli omfattende. Som oftest er baksiden av fortennene i overkjeven mest utsatt. Til forskjell fra karies, oppstår etseskader på tannflater som ikke har belegg av bakterier.

Spiseforstyrrelser, eventuelt i kombinasjon med medisiner, kan gi munntørrehet som øker risikoen for tannskader som karies og etseskader. Munntørrehet øker også risikoen for tørre og sprukne lepper og for sår i munnens slimhinne og munnviker. Dette fører ofte til problemer med å tygge og svelge.

En tannlege eller tannpleier vil oppdage faresignaler tidlig. De kan også gi deg enkle og god råd, slik at du unngår eller reduserer omfattende skader og problemer.



## TAUSHETSPLIKT

Du må ikke fortelle at du har en spiseforstyrrelse for å få behandling, men hvis du er åpen om problemene kan tannlegen lettere hjelpe deg med å forebygge fremtidige skader og behandle de skadene du allerede har fått.

Husk at tannleger, tannpleiere og tannhelsesekretærer også har taushetsplikt.

# HVA KAN TANNLEGEN GJØRE?

Be tannlegen om å kalle deg inn til kontroll med jevne mellomrom. Finn en tannlege du føler tillit til, og si fra dersom du gruer deg til å sette deg i tannlegestolen. Det er en ærlig sak, og du er ikke alene om å føle det slik.

Hvis du ikke føler at tannlegen din tar tannproblemene dine på alvor, står du helt fritt til å finne deg en ny tannlege. Mange som sliter med spiseforstyrrelser unnlater å gå til tannlegen. For å unngå tannskader er det imidlertid viktig med regelmessige kontroller. I dag finnes det teknikker og materialer som kan redusere selv ganske omfattende tannskader.

Be tannlegen forklare hva behandlingen innebærer på forhånd, inkludert hvor mye den vil koste. Vær oppmerksom på at du har krav på skriftlig prisoverslag dersom totalkostnaden kommer til å overstige 2000 kroner.

Du kan få støtte til behandling ved alvorlig tap av tannsubstans, som for eksempel ved syreskader. Tannlegen vurderer alvorlighetsgraden og søker refusjon på dine vegne.